

一時的な食事管理中断に導かれるハイリスク状況に対する 心理的負担感および対処方略

Psychological Burden and Coping Strategies to High-risk Situations inducing Slips and Lapses in Dietary Management program

鈴木 亜紀子 (Akiko Suzuki) 指導：竹中 晃二

背景

近年、生活習慣病の蔓延が国際的な問題となっており、わが国においても例外ではない。

生活習慣病患者において、食事管理は最も重要な治療の1つであるが、長期的に継続が可能な患者の数は少なく、ラプス（一時的中断）を引き起こす者が多い。その要因の1つとして、日々の生活における食事管理を妨げる、様々なハイリスク状況の存在が挙げられる。これらのハイリスク状況に対して効果的な対処を用いることによって、ラプス（長期的中断）を予防することができ、食事管理の効果的な継続へと結びついていく。

本研究では、生活習慣病患者のハイリスク状況に焦点を当て、その行動科学的検討を目的としている。研究1においては、食事管理に対するハイリスク状況への心理的負担感（High Risk Burden: HRB）、および各ハイリスク状況への対処方略を明らかにする。さらに、研究2において、研究1から得られた知見を踏まえ、対処方略に基づく冊子を用いた介入方略の開発およびその効果を検討する。

研究1－調査研究

目的・方法：生活習慣病患者の食事管理に対するHRB、およびハイリスク状況への対処方略を明らかにすることを目的とした。栄養指導を受けている患者57名を対象として、質問紙調査および半構造化面接を実施した。

結果：HRBが高い状況として、「食べ物の刺激に曝された状況」、「他者と関わっている状況」、「空腹の状況」であった。HRBについては仕事の有無、居住環境の相違、肥満の有無、年齢、および栄養指導期間の長さ、において差異が認められた。なお、各ハイリスク状況において対処方略に特徴的な差異は認められなかった。

考察：研究1においては、食事管理のHRB、およびその対処方略について明らかにした。患者が属性に関係なく、最も強くHRBを感じる状況は、食べ物の刺激に曝された時であり、この状況は特に注意を払う必要がある。さらに、患者の属性に合わせたハイリスク状況が示され、各々に応じた効果的な対処方略を推奨する必要性が示唆された。対処方略には、患者が使用しやすい方略と、特定の状況において効果的である方略の存在が示唆された。

研究2－介入研究

目的・方法：研究1から得られた、ハイリスク状況への具体的な対処方略を冊子の中に示し、その効果を検証した。研究協力の上で得られた患者7名を対象として、1ヵ月間の介入研究を行った。介入後に半構造化面接を行い、本冊子の評価を求めた。

冊子の概要：日常生活において想定されるハイリスク状況については、全般的、場面別、およびタイプ別に分類したうえで対処方略を提示した。また、日々の行動を記録するために、セルフモニタリングシートを設けた。

結果：対象者における食生活の自己管理に対する自己効力感、および各ハイリスク状況への対処に対する自信については、それぞれ得点が有意に向上する傾向が認められた。また、患者の冊子に対する評価は概ね肯定的なものであった。管理栄養士による評価としては、冊子の内容に対する関心は強かったものの、文字量およびページ数の多さについては不適切であると認識された。

考察：介入後における各指標の変化や、冊子において提示した対処方略の実践度などから、本研究で行った介入は、生活習慣病患者の食事管理継続に対して概ね有効であることが示された。しかし、サンプルサイズの狭小性や介入期間の短さなどから、本研究の知見を一般化することは難しい。冊子に関する問題点を修正したうえで、さらなる実証研究が必要である。

総合論議

患者の日常生活におけるハイリスク状況に対して、対処方略の観点からラプスを予防する研究は、これまであまり行われてこなかった。生活習慣病患者の食事管理を目的とした今後の介入研究においては、本研究の知見に基づき、個人の特徴に合わせた肯定的な対処方略を包含することで、より好ましい効果を期待できる。

本研究の結果から、各ハイリスク状況に対する負担感および対処方略が明らかにされ、それらが食事管理の継続に関連していることが考えられた。また、ハイリスク状況への対処方略に着眼した介入が、食事管理に対する意識や自信度を向上しうる可能性も示された。以上より、ハイリスク状況に直面した際の肯定的な対処方略を事前に学習させておくことは、食事管理のラプスを予防し、その継続を促進する可能性が示唆された。